

さわやか元気オリオン新聞

～ オリオン入所者の皆様の楽しい生活の記録 ～

第100号 発行日 平成29年12月1日

施設入所

介護教室

11月18日、第12回介護教室を開催しました。今回のテーマは「自宅で簡単にできる介護食 ～市販の食品をフル活用！～」とし、管理栄養士が講師となり施設に入所されている利用者様のご家族を対象に教室が行われました。

「介護食」と聞くと何か大変そうなイメージはありますが、当日準備された食材は普通にスーパーマーケットで販売されているものばかりで、「簡単雑炊」や「やわらか豚肉の生姜焼き」など4種類の料理を作っています。完成した料理は、時間を掛けずに本当に簡単なものばかりで、参加者全員で美味しくいただきました。



お誕生会

毎月の行事で、施設に入所されている利用者様の11月お生まれの方に誕生会を開催しました。利用者様全員及び職員からハッピーバースデーの歌のプレゼントがあり、大きな「記念ケーキ」を前に写真をパチリ！

皆さん笑顔で写真に納まりました。一つ歳を重ねましたがこれからもお元気でお過ごしください。



12月入所
行事予定

4日 手芸教室
16日 あさか開成高校クリスマスコンサート
25日 生け花教室

7日 入所者お誕生会
18日 入所者お料理教室

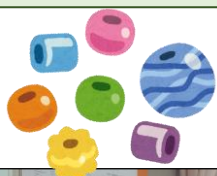
3日・10日・17日 カフェ・ド・らいふ

隔週 月・水・金 ことばの時間 / 書道の時間

第4木曜日 俳句の時間



～ オリオン通所者の皆様の楽しい毎日 ～ デイケア



11月の行事紹介



11月の手芸教室は「頭を悩ませた作品だよ」と言われた利用者さんがいましたが、その顔は「楽しんだよ」と言う顔をしていらっしゃいました。12月の手芸教室は4日の月曜日です。

文化祭では、日頃作成した作品を6日から11日までオリオンの玄関前に展示しました。利用者の皆さんは嬉しそうに自分の作品・写真をみていらっしゃいました。

12月通所行事予定

4日 手芸教室
11～16日 デイケア選手権
18～19日 クリスマス会・お誕生会
お料理教室(クリスマスケーキ)

12月は「師走」で、一年の締め括りの月です。今年はどんな年でしたか。クリスマス会を予定しています。通所リハビリのサンタさんを捜して下さい。

デイケア空き情報

	月	火	水	木	金	土
定員数	20					
空き状況	△	×	△	△	△	×

皆さんと一緒に楽しく♪リハビリしませんか？

- ➡最近転びやすい
- ➡お風呂に入るのが大変
- ➡病院を退院したばかり
- ➡認知症が心配

見学もお待ちしております。

(*_~*)

相談室 木元・谷井・渡部

デイケア1日の流れ

9:40 オリオン到着
健康チェック
10:00 入浴
個別リハビリ
作業活動
12:00 昼食
13:30 集団リハビリ
レクリエーション
15:00 おやつ
15:45 オリオン出発

栄養科便り

「冬の隠れ脱水」のお話

雪がちらつき、寒さも厳しさを増し、暖房機器が欠かせない時期になってきました。

そんな寒い季節ですが、「冬の隠れ脱水」があるのを皆さんご存知でしょうか？

○冬の隠れ脱水とは？○

⇒冬の脱水の原因は、「乾燥」と「水分摂取不足」にあります。

寒い季節には、屋内での暖房機器の使用が増えるため部屋の中も乾燥状態となります。また、屋外でも積雪の少ない地域では湿度も低いため空気が乾燥しがちです。また、夏場は汗をかくためこまめな水分補給を意識する方が多いですが、冬の汗は少ないため、あまり気にせず、知らない間に脱水となることが多いのです。



○予防するにはどうしたらいいの？○

①水分補給をこまめにしましょう。

⇒起床後、毎食時、食事の間、入浴前、就寝前とこまめに水分をとることで、いつのまにか脱水を予防することができます。水分補給には、ほうじ茶や水などが最適です。コーヒーや紅茶、緑茶などは利尿作用もありトイレの回数が増えるためおすすめしません。また、食事も水分を飛ばす「炒め物」や「焼き物」より、「煮物」や「スープ系」を取り入れることで水分を食事からもとることができます。

②部屋が乾燥しない工夫をしましょう。

⇒水で濡らしたタオルを干したり、加湿器なども使用したり乾燥しすぎないように調整しましょう。



今月のリハビリ

「冬季の足踏み体操」のお話

寒くなると身体を動かす機会が減り、体力・筋力も落ちてきます。そこで、今回は気軽にできる体操を紹介します。

椅子に座ってできる足踏み体操です。主に歩行に重要な筋肉である腸腰筋を始めとする股関節周辺の筋肉のトレーニングになります。背もたれから体を起こし、姿勢を保つことで、体幹筋の筋力向上も合わせて行うことができます。足踏み運動は、腹圧をかけることができるため大腸への刺激を与えることができます。日頃歩くことが少なく便秘に悩まされているご高齢者などにオススメです。

【運動のポイント】

- ①手足をテンポよく動かしましょう
- ②可能な範囲で背筋を伸ばして行いましょう
- ③足は外へ開いたり、内へ倒れないように注意しましょう





～ からだの豆ちしき ～



【ノロウイルスの予防について】

◆年間を通し「感染性胃腸炎」や「食中毒」は多発します。特に、11月から3月までは冬季が発生のピークとなり、感染者より次々と集団発生が見られます。原因であるノロウイルスは非常に感染力が強く、未然に防ぐために、多様な感染経路を理解した上で適切な対応を実践し予防していきましょう。

【ノロウイルスによる症状】は激しい嘔吐と下痢です。この対策には基本の5つを実践ください。

- ①徹底した手洗い …手指に付着したウイルスを減らす最も効果的な方法です。
- ②環境の清浄 …「キッチンや調理器具の消毒」「頻繁に手に触れるものを清潔に保つ」、市販の次亜塩素酸ナトリウム(キッチンハイター等)で清浄と拭き取りを確実にいきましょう。
- ③汚物・嘔吐物の処理…二次感染の恐れがあるので手袋やマスクを着け、新聞紙などで嘔吐物を覆い、次亜塩素酸ナトリウムを掛け、スピーディかつ、確実に除去ください。
- ④健康管理 …自身の体力の低下、免疫力が弱まっていると感染しやすくなってしまいます。
- ⑤食品の加熱調理 …食事はなるべく加熱したものにし、特に二枚貝の生食を避け十分加熱ください。

訪問リハビリ情報



【空き情報】

	月	火	水	木	金	土
午前	X	X	X	X	X	X
午後	X	△	X	—	△	△

新規利用者大募集中です！

お問い合わせは↓↓↓

訪問リハビリ担当：五十嵐まで



言語聴覚士
伊藤です

理学療法士
五十嵐です



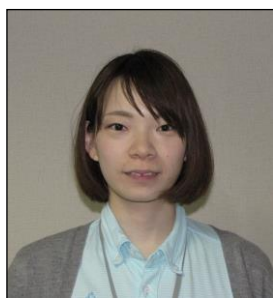
作業療法士
池下です。

栄養科便りで『冬の隠れ脱水』のお話がありましたが、水分補給を確実にするためには、飲み込む力を維持していくことが大事です。訪問リハビリでは、飲み込む力を鍛えるリハビリも行っています。是非ご相談ください。

オリオン施設情報

◇職員紹介

新たなスタッフが加入しました！



総合相談課に配属されました。

氏名：谷井 亜希子 (タニイ アキコ)

職種：支援相談員

一言：12月から異動になりました。初めてのことで慣れるまで時間がかかるかもしれませんが、精一杯頑張ります。よろしくお願い致します。

公益財団法人 星総合病院
介護老人保健施設 オリオン
〒963-0211
福島県郡山市片平町字峯三天2番地
TEL. 024-952-6413
FAX. 024-961-6157
E-mail orion@hoshipital.jp

「編集後記」
ついに、暦はあと一枚を残すのみとなりました。季節の巡りと共に一年は本当に「あっ」という間に過ぎていきます。さて、年末恒例の流行語大賞ですが、原稿記載時点ではまだ選出されておらず、きつと「35億」か「インスタ映え」のどちらかだと思っています。当施設も更にサービス向上を図り、「皆様に選ばれる流行」に向けて、来年も頑張っていきたいと思います。
オリオン広報委員会委員 佐藤